Delicia sobre Arroz

Sirve: 6 Porciones

“Realmente me gustan los vegetales. En el verano, me paseo por la huerta comiendo guisantes, zanahorias, brócoli, y hasta flores como las capuchinas", dice Sable. "También me encanta pescar con mi familia salmón salvaje y otros tipos de pescado blanco, así es que esta receta junta mis dos mundos favoritos. Esta receta es una de mis comidas favoritas porque es muy deliciosa y saludable. Utiliza salmón salvaje que sacamos del Rio Yukón y lo envasamos nosotros mismos. Pero cualquier clase de salmón enlatado se puede usar".

Ingredientes

2 tazas coliflor picada
2 tazas brócoli picado
2 zanahorias, peladas y cortadas finamente
1 taza guisantes dulces
2 tazas hojas de acelga arcoíris, cortadas en tiras de 1 pulgada.
1 diente de ajo, pelado y cortado finamente
1 cucharada aceite de aguacate o de oliva
1 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita sal
2 cucharadas mantequilla sin sal
1/4 taza cebolla pelada y cortada en cubos
1/4 taza apio cortado en cubos
2 cucharadas harina todo uso
2 tazas leche 1%
1 lata (15 onzas) salmón
3 tazas arroz integral cocido

Preparación

1. **Precaliente el horno a 350°F.** En un tazón grande, combine la coliflor, brócoli, zanahorias, guisantes dulces, acelga arcoíris, ajo, aceite de aguacate o de oliva,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**341**
Grasa total	**13 g**
Grasa saturada	4 g
Colesterol	51 mg
Sodio	**546 mg**
Total de Carbohidrato	**35 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**22 g**

pimienta y sal. Colóquelo en una bandeja para hornear de 13 por 9 pulgadas y hornee por unos 20 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves.

2. **En una olla grande,** derrita la mantequilla a fuego medio. Añada la cebolla y el apio y sofría por 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Agregue la harina y revuelva hasta que esté burbujeante. Añada la leche, mezclando hasta que la salsa comience a burbujear y a espesar, unos 10 minutos. Añada el salmón y los vegetales rostizados y revuelva para mezclar. Divida el arroz y la mezcla de salmón con vegetales en 6 tazones y sirva.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook